

Traurigkeit gegen Depression - Beziehung

Grüße, meine liebsten Freunde. Ich heiße euch willkommen und ich segne euch.

In diesem neuen Arbeitsjahr, das verspricht, so produktiv zu werden wie das vorherige, könnt ihr sicher noch mehr Wachstum und Befreiung erwarten. Das gilt für alle, die sich aufrichtig selbst stellen möchten. Meine Freunde haben große Fortschritte gemacht, auch diejenigen, die jetzt nicht zufrieden sind. Für viele von euch war die Sommerpause eine Zeit der Erfüllung.

Aber unter euch gibt es auch welche, die entmutigt sind und sich fragen: „Wohin führt mich dieser Pfad, wenn ich jetzt so unglücklich bin und so verwirrt wie zuvor?“ Ich möchte sie an zweierlei erinnern. Erstens, diejenigen, die ihre Befreiung und ihr Wachstum spüren, haben auf diesem Pfad auch Phasen gehabt, wo sie sich genauso fühlten wie ihr jetzt. Doch sie gaben nicht auf und fangen nun an, bestimmte Wirkungen festzustellen. Zweitens, wenn man Stagnation fühlt, ist das immer einem inneren, vielleicht verborgenen Unwillen, sich einem Bereich im eigenen Wesen zu stellen, zuzuschreiben. Dieser Widerstand gilt immer dem Bereich, den anzugehen gerade jetzt am wichtigsten sein würde. Deswegen fühlt ihr Stagnation. Deshalb sage ich den Freunden, die sich mutlos und stagniert fühlen, sich ganz ehrlich zu fragen: „Gibt es nicht irgendwo eine Mauer in mir, die mich an der Einsicht hindert?“ Schützt ihr euch in einem gewissen Maße nicht irgendwie vor etwas, vielleicht durch Rechtfertigung, Selbstmitleid, Hoffnungslosigkeit oder eine oberflächliche Rationalisierung äußerer Umstände? Prüft euch sehr sorgfältig, und ihr werdet erkennen müssen, dass das der Grund für solche Stagnation ist. Gebt ihr sie zu, so seid ihr der Befreiung und dem Wachstum sehr viel näher.

Es ist leicht, sich auf oberflächliches Handeln zu konzentrieren und zu vergessen, dass man seinen vollen inneren Willen braucht, um sich innerlich allem zu stellen. Die Betonung äußerer Handlungen kann leicht zu Selbsttäuschung führen. Ausweichen kann viele Formen annehmen. Ich wiederhole, wo Stagnation, Entmutigung, Bedrücktheit über den Wert eurer Arbeit besteht, weicht ihr euch selbst in irgendeiner Ecke eures Wesens aus. All jene, die diesen Widerstand, der universell ist, schrittweise überwinden, fühlen, wie sie wachsen, wie ihre Fesseln fallen.

Heute Abend möchte ich vor allem über den Unterschied zwischen Traurigkeit und Depression sprechen. Derzeit ist es wichtig, ein umfassenderes Verständnis für den entscheidenden Unterschied zwischen diesen zwei Emotionen zu erlangen. Das ist nicht nur für unsere neuen Freunde, sondern auch für meine alten wichtig.

Ist es ein krasser Fall, so ist der Unterschied zwischen Traurigkeit und Depression sehr ausgeprägt, und ich glaube, ihr könnt euch alle daran erinnern, wo ihr das eine oder das andere Gefühl erlebtet und gewusst habt, wie verschieden diese beiden Gefühle sind. Doch es gibt Fälle, wo die Unterscheidung nicht leicht zu treffen ist, weil beide gleichzeitig bestehen, sich mischen und einander überlappen. Traurigkeit zu erleben, mag euch glauben lassen, es läge keine Depression vor. Ihr mögt glauben, Gefühle von Traurigkeit und Schmerz seien völlig normal und gesund und hätten keine negativen, destruktiven Elemente in sich. Ihr braucht mehr Einsicht und Verständnis, um in euch die unergiebige Depression mit ihrer eigentlichen Ursache, trotz der vernünftigen Traurigkeit zu finden.

Lasst uns zunächst den Unterschied bestimmen. In der Traurigkeit akzeptiert ihr ohne Selbstmitleid eine schmerzhaft Facette des Lebens als etwas, was zu ändern nicht in eurer Macht steht. Wenn ihr wirklich traurig seid, ohne Depression, empfindet ihr nicht nur den Schmerz als gesunden Wachstumsschmerz und wisst, dass er vorübergeht, frei von Hoffnungslosigkeit, ihr seid auch aufgrund von äußeren Umständen traurig. Es besteht keine Überlagerung, kein Verstecken, kein Verschieben von Emotionen. Bei Depression mögen die Umstände dieselben sein, aber euer Schmerzgefühl verdankt ihr in einem hohen Maße anderen Gründen als den äußeren Umständen. Obwohl ihr sie nicht ändern könnt, könnt ihr doch in euch etwas ändern, wenn ihr nur die wahren Gründe dafür erkennen würdet, dass ihr bestimmte Emotionen erleidet, denen ihr euch nicht stellen wollt - seien es Verletzungen, Verstimmungen, Neid, Fehler, die ihr oder andere begangen haben.

Ihr habt nicht die Macht, euch dazu zu bringen, anders zu fühlen, aber nur solange ihr nicht völlig versteht, was in euch vorgeht. Deswegen ist Depression immer mit Frustration und Hilflosigkeit verbunden. Denn man fühlt sich angesichts eines äußeren Vorfalls, den man nicht ändern kann, wenn die eigene Einstellung dazu gesund ist, seltsamerweise nicht hilflos. Depressiv fühlt man sich nur, wenn man es nicht gleich, nicht sofort ändern kann. Aber man könnte in seinem Leben, an der eigenen Einstellung etwas ändern, würde man sich nur die Mühe machen, in sich hineinzuschauen. Wenn man an der Traurigkeit etwas nicht wirklich akzeptieren kann, dann weil der äußere Umstand nicht der wahre oder einzige Grund ist, der dem eigenen Schmerz zugrunde liegt. Das ist sehr wichtig, meine Freunde, und ich möchte, dass ihr darüber nachdenkt.

Nehmen wir zum Beispiel den Verlust eines geliebten Menschen durch Tod. Seid ihr wirklich traurig und sonst nichts, ist solch ein Gefühl ganz diesem Verlust zuzuschreiben. Hier ist etwas, was ihr nicht ändern könnt. Ihr wisst es, und trotz des Kummers akzeptiert ihr es schließlich. Ihr wisst es sogar, wenn euer Schmerz noch am größten ist. Tief in euch wisst und glaubt ihr, dass euer Leben weitergehen wird und durch den schmerzlichen Verlust nicht einmal ärmer werden muss, wie tief eure Liebe und Zuneigung für den Dahingegangenen auch ist. Dieser Schmerz wird keine Narben hinterlassen, weil jedes gesunde, echte, unveränderte, direkte Gefühl für euer ganzes Wesen eine bereichernde Erfahrung ist.

Wenn ihr wegen des Verlustes eines geliebten Menschen depressiv seid (ob zusätzlich zur Traurigkeit oder nicht), sind eine Reihe verwirrender, unklarer wie auch ambivalenter Gefühle in euch, die ihr nicht merkt. Irgendwie beunruhigen sie euch, und diese Beunruhigung schreibt ihr dem echten Verlustschmerz zu. Also habt ihr Gefühle verschoben und ein reales, unbestreitbares Ereignis benutzt, um etwas zu verdecken, dem euch zu stellen und damit ins Reine zu kommen ihr nicht bereit seid. Ob es etwas mit dem Dahingegangenen zu tun hat - Schuld, Unmut oder anderes - oder ob dieser Verlust bloß irgendeinen ungelösten, schwelenden inneren Konflikt in euch ausgelöst hat, macht nichts aus. Es mag beides sein. Es mag eure Identifikation mit diesem Menschen sein. Ihr mögt eure eigene Angst vor dem Tod und vor der Vergänglichkeit des Lebens erfahren, die zu spüren ihr euch nicht erlaubt. Weil ihr es nicht merkt, könnt ihr damit nicht fertigwerden. Das bewirkt dann Depression, und die ist im Gegensatz zur Traurigkeit ein sehr drückendes, frustrierendes, ungesundes Gefühl.

Wir wollen klar sehen, was genau ungesund ist. Nehmen wir Selbstmitleid, das immer ein Abfallprodukt der Depression ist. Es ist ungesund, weil es unbegründet ist. Es gibt immer einen Ausweg, wenn ihr ihn zu erkennen bereit seid. Im Selbstmitleid habt ihr das nicht vor, sondern bevorzugt, dass euer Umfeld sich ändert, mit euch leidet und Rücksicht auf euch nimmt. Zudem täuscht ihr euch in der Depression, wie gerade erklärt, was die eigentliche Ursache eures Unglücklichseins angeht, und redet euch einen „legitimen Grund“ dafür ein. Letzteren benutzt ihr als Schild, um weiter vor euch selbst wegzulaufen, und auch um euer Selbstmitleid zu bestätigen und damit auf die Welt subtil einen zwingenden Druck auszuüben. Und weiter ist es ungesund, weil ihr passiv im Status quo verbleibt, indem ihr fälschlich akzeptiert, was ihr nicht akzeptieren müsstet, da ihr euch ändern könnt, wenn ihr euch selbst gegenüber treten würdet. Gleichzeitig kämpft ihr gegen das, was wirklich nicht zu ändern ist. Alles das zusammen verursacht den ungesunden Charakter der Depression.

Das Beispiel von Verlust durch Tod ist absichtlich krass. Natürlich gibt es viele Fälle, in denen der Mensch aus weniger triftigem äußeren Grund depressiv ist, und manchmal ohne jeden Grund. Er weiß einfach nicht, warum. Er mag versuchen, legitime Entschuldigungen

und „Ursachen“ zu finden, aber im Grunde seines Herzens weiß er sehr gut, dass die Erklärung für seine Gefühle eine andere ist als die, von der er sich selbst so angestrengt zu überzeugen versucht.

Wenn ihr euch depressiv fühlt, meine Freunde, ist es äußerst wichtig, mit diesem Verständnis euch zu begegnen. Wenn ihr glaubt, aus guten äußeren Gründen traurig zu sein, überprüft in dem von mir hier angesprochenen Sinne euer Gefühl. Ist es wirklich nur Traurigkeit? Fühlt ihr euch nicht hoffnungslos und frustriert? Seid ihr frei von Selbstmitleid? Fühlt ihr euch stark und sicher genug, um zu wissen, dass euer Leben durch äußere Umstände keinen Schaden erleiden kann, ganz gleich wie schmerzhaft eine Situation auch sein mag? Wenn ihr diese Fragen nicht bejahen könnt, braucht ihr eine gesunde Innenschau, um so die nagenden Unterströme zu finden, die die Depression bewirken. Nur dann könnt ihr euch von der Ursache befreien, die in eurem Leben immer wieder zutage treten wird, bis ihr sie auflösen könnt, nicht indem ihr vertreibt, was ihr fühlt, sondern indem ihr es zunächst in aller Ruhe anschaut mit dem Ziel, es zu verstehen.

Die Auflösung der Ursache der Depression dient nicht nur dem Ziel, euch von unangenehmen Gefühlen zu befreien, sondern setzt vor allem Fähigkeiten frei, die für euch arbeiten, anstatt gegen euch. In der Depression kann das Leben nicht die dynamische Erfahrung sein, die es sonst sein würde. Sie vermittelt euch das Gefühl, als entglitte euch das Leben, ohne dass ihr es voll hätten nutzen können. Daher ist Depression selbsterzeugend. Da Depression die Wirkung ist, verhindert ihre Ursache, dass ihr wirklich lebt und euch selbst erfüllt. Deswegen fühlt ihr euch depressiv, und weil ihr depressiv seid, lebt ihr nicht voll. So leicht wird vergessen, dass Depression als Problem zu betrachten ist, anstatt als etwas, das kommt und dann wieder verschwindet. Diese besondere Depression mag das nach einer Weile wirklich tun, aber ihr habt, wenn das Leben euch wieder provoziert, euch gegen ihre äußere Wiederkehr nicht geschützt, auch nicht gegen die destruktiven Wirkungen der inneren Ursache. Nehmt also Depression bitte als Problem in eure Arbeit auf.

Jeder Kummer hindert die Psyche zu leben. Denn er hindert euch daran, euch zu verbinden. Wir fangen an, über die Bedeutung von Beziehungen zu sprechen, an ihnen zu arbeiten und sie zu verstehen. Ihr habt erfahren, dass es reiche Beziehungen nur in dem Maße geben kann, wie gesund und frei eure Seele ist. Aber wir müssen noch tiefer verstehen, was Beziehung und in Beziehung stehen ist.

Leben ist Beziehung, meine Freunde. „Was ist Leben?“, eine oft gestellte Frage, auf die es viele Antworten gibt, und alle können richtig sein. Aber Leben ist vor allen Dingen Beziehung! Steht ihr überhaupt nicht in Beziehung, lebt ihr nicht. Leben oder Beziehung ist relativ, abhängig von eurer Einstellung. Ihr könnt positiv oder negativ in Beziehung stehen.

Aber seid ihr in Beziehung, so lebt ihr. Darum lebt ein Mensch, dessen Beziehung negativ ist, mehr als jemand, der wenig Beziehung hat (gar keine kann ich nicht sagen, weil er dann nicht leben würde). Destruktive Beziehungen führen zu einem Höhepunkt, der letztlich die vernichtende Wirkung auflösen muss. Während Beziehungslosigkeit, auch unter dem Deckmantel der Gelassenheit, weit unten auf der Skala steht.

Ihr seid gewohnt, das Wort „Beziehung“ mit Menschen um euch her zu assoziieren. Aber tatsächlich gilt dieses Wort für alles, auch für unbelebte Objekte, für Vorstellungen, Ideen, für die Lebensumstände, die Welt, euch selbst, eure Gedanken und Einstellungen. In dem Maße, wie ihr in Beziehung steht, seid ihr nicht frustriert und habt ein Gefühl der Erfüllung.

Der Umfang an Beziehungsmöglichkeiten ist enorm. Beginnen wir mit der niedrigsten Form auf der Erde, den Mineralien. Da ein Mineral kein Bewusstsein hat, mögt ihr glauben, dass es in keiner Beziehung stehe. Das ist nicht wahr. Da es lebt, steht es in Beziehung, aber sein Beziehungsgrad ist durch das Maß an Leben beschränkt - oder um es korrekter auszudrücken, weil es außerstande ist, sich mehr zu beziehen, ist es ein Mineral. Das Mineral steht in Beziehung durch die Tatsache, dass es sich wahrnehmen und benutzen lässt. Daher steht es auf eine völlig passive Weise in Beziehung. Die Beziehungsfähigkeit eines Minerals ist schon dynamischer. Es reagiert aktiv auf andere Minerale, auf die Natur, auf Menschen. Der Umfang oder der Unterschied der Beziehungsfähigkeit unter den Menschen ist viel größer, als ihr im Moment auch nur im entferntesten erkennt. Lasst uns mit der niedrigsten Stufe bei den Menschen anfangen. Das wäre ein vollkommen Verrückter, jemand, der in Einzelhaft gesteckt werden muss, oder ein Krimineller - wobei der eine sich vom anderen gar nicht so sehr unterscheidet. Beide sind völlig zurückgezogen und leben in innerer und äußerer Isolation. Sie können kaum zu anderen Menschen in Beziehung treten. Aber da sie noch leben, müssen sie irgendwie weiter Beziehungen haben. Sie beziehen sich auf andere Aspekte des Lebens: Auf Dinge, auf ihre Umgebung, die sie brauchen, und sei es auf die negativste Weise, auf Nahrung, bestimmte Körperfunktionen, vielleicht sogar auf bestimmte Ideen oder Kunst oder Natur. Es wird sehr nützlich sein, meine Freunde, aus dieser Sicht über das Leben und die Menschen anzufangen nachzudenken. Wenn ihr über dieses Thema meditiert, wird es euch sehr helfen und euer Verständnis für viele Dinge steigern, und nicht zuletzt für euer eigenes Leben.

Lasst mich, im Gegensatz dazu, nun sofort zur höchsten Form der Menschen übergehen. Das sind Menschen, deren Beziehung wunderschön sind, die sich tief auf andere einlassen und sich nicht davor fürchten, die keine Schutzhülle gegen Erfahrung und Gefühl haben. Deshalb lieben sie. Sie erlauben es sich. Letztendlich ist die Liebesfähigkeit immer die innere Neigung und Bereitschaft dazu. Menschen, die zu dieser Kategorie gehören, lieben nicht nur abstrakt und allgemein, sondern persönlich und konkret, ungeachtet des eigenen Risikos.

Solche Menschen sind nicht unbedingt Heilige oder selig oder sonst wie perfekt. Sie mögen ihre eigenen Fehler haben, manchmal auch Unrecht und negative Gefühle haben. Aber insgesamt lieben sie, sind in Beziehung und haben keine Angst, sich einzulassen. Sie haben sich von der Abwehr frei gemacht. Solche Menschen haben trotz gelegentlicher Enttäuschungen oder Rückfälle ein Leben voller reicher, sinnvoller Beziehungen.

Was ist dieses Leben für den sogenannten Durchschnittsmensch? Für ihn ist es eine Mischung der zwei Extreme, des höchsten und des niedrigsten Falles auf der Skala.

Der Möglichkeiten sind viele. In bestimmten Lebensbereichen kann der Mensch relativ frei sein und gute Beziehungen haben und in anderen Bereichen stark behindert sein. Nur durch tiefe persönliche Einsicht werdet ihr imstande sein, in dieser Hinsicht die Wahrheit über euch selbst herauszufinden. Am trügerischsten sind jedoch die Fälle, bei denen die Beziehungen an der Oberfläche gut zu sein scheinen, aber ohne jede Tiefe und innerer Bedeutung sind. Dann ist es leicht, sich selbst etwas vorzumachen und zu sagen, „Schau, wie viele gute Freunde ich habe, an meinen Beziehungen ist nichts falsch, und doch bin ich unglücklich, einsam und unzufrieden.“ Ist das der Fall, meine Freunde, kann es nicht stimmen, dass eure Beziehungen gut sind oder ihr wirklich zu Beziehungen bereit seid. Denn sind eure Beziehungen bedeutsam, könnt ihr nicht einsam und unglücklich sein. Die Art, wie ihr in Beziehung tretet, mag eine äußere Funktion erfüllen, angenehm, ablenkend, aber irgendwie seicht sein. Nie liegt euer wahres Selbst offen zutage, und deshalb seid ihr unzufrieden. So hindert ihr auch andere, zu euch in Beziehung zu treten, und gebt ihnen nicht, wonach sie suchen, ob sie es nun wissen oder nicht. Das ist eurer unbewussten Angst vor Bloßstellung zuzuschreiben, auf eure verschiedenen inneren Konflikte. Solange ihr nicht bereit seid, sie zu lösen, könnt ihr keine bedeutenden Beziehungen haben - und müsst deshalb unzufrieden sein.

Der Durchschnittsmensch hat einiges an Fähigkeit und Bereitschaft zum Einlassen und zu Beziehung, aber nicht tief genug. Das Drama von gegenseitigem Austausch und Kommunikation findet auf oberflächlicher Ebene statt. So wirken unbewusste Neigungen und Ströme auf die Beteiligten ein und verursachen, wenn die seichte Beziehung recht nahe ist, früher oder später eine Störung. Wird die seichte Beziehung nie zu einer nahen, passiert nichts, aber keiner von beiden kann sich in diesem Falle vormachen, dass ein echtes Band besteht. Unbewusste destruktive Neigungen lassen sich nur auflösen, wenn man sich ihnen stellt und sie versteht. Sie werden dann der Beziehung nicht schaden, weil Austausch und Kommunikation automatisch auf tieferer Ebene stattfinden.

Oft ist nicht klar, was eine tiefe und sinnvolle Beziehung ausmacht. Manchmal dachte man, der Austausch von Ideen sei das Merkmal, ein andermal der Austausch sexueller Lust. All das mag wirklich vorhanden sein, doch die Kommunikation geht noch immer nicht sehr tief. Das

einziges Kriterium ist, wie echt ihr seid, wie unverhüllt und ungeschützt, wie bereit ihr seid, zu fühlen, euch einzulassen und zu exponieren und alles, was für euch wirklich zählt. Wie viele Menschen kennt ihr, denen gegenüber ihr eure echten Sorgen, Bedürfnisse, Kümmernisse, Sehnsüchte, Wünsche ausdrücken könnt? Sehr wenige, wenn überhaupt. Wieder werdet ihr in dem Maße, wie ihr euch erlaubt, dass euch diese Gefühle bewusst werden, einige finden, denen ihr euch mitteilen könnt und imstande seid, ihr Leben wirklich zu verstehen. Schreckt ihr vor euch selbst zurück, wie könnt ihr dann bereit sein, anderen zu berichten, was ihr euch selbst nicht einzugestehen wagt? Daher lebt ihr in Isolation und Unzufriedenheit. Daher fürchtet ihr den Tod, weil ihr das Leben in der Pseudosicherheit der Einzelhaft verpasst.

Deshalb geht es in unserer Arbeit so sehr darum, dass ihr euch die Wahrheit selbst eingesteht, denn nur dann könnt ihr anfangen, eine echte Beziehung zu haben, statt eine Pseudobeziehung - und dadurch ein sinnvolles Leben führen. Sogar eure Beziehung zu anderen Aspekten des Lebens wie etwa Kunst, Natur, Ideen werden eine neue Form annehmen, die so viel lebendiger ist, statt vielleicht bloß ein Ersatz zu sein. Kunst, Natur, Ideen werden auch viel realer.

Häufig wird echte Beziehung und Kommunikation mit dem kindischen Bedürfnis verwechselt, jedem alles erzählen zu müssen. Deshalb teilt ihr wahllos eure Gefühle mit anderen und gefährdet euch selbst in der falsch verstandenen Vorstellung, törichte Aufrichtigkeit, unkluge Entblößung oder brutale „Ehrlichkeit“ sei ein Beweis eurer Offenheit und Bereitschaft zur Beziehung. Tatsächlich deckt dies nur euren Rückzug auf, der auf einer viel verborgeneren Ebene und in einer viel subtileren Manifestation besteht. So bewirkt ihr den „Beweis“, dass es sich nicht auszahlt, sich einzulassen.

Mit echtem Verständnis für euch selbst und der daraus folgenden Befreiung aus eurem selbstgeschaffenen Gefängnis wird an eurer Selbstoffenbarung und euren Beziehungen nichts gekünstelt sein. Ihr werdet euch intuitiv die richtigen Menschen, die richtigen Gelegenheiten und das richtige Verhalten aussuchen. Gelegentliche Fehltritte werden euch nicht vernichten oder zurück in euer Versteck treiben. Aber diese Freiheit, dieser sich organisch entwickelnde Prozess kommt nur allmählich und nur, wenn ihr diesem Pfad der Selbsterkenntnis folgt.

Psychiater diagnostizieren Menschen häufig nach ihrer Beziehungsfähigkeit, der Tiefe ihrer Beziehungen und daher deren Bedeutung. Oft heißt es, und es ist sehr wahr, dass ein schwer gestörter Mensch Hilfe leichter annehmen kann als einer, dessen Störung weniger offensichtlich ist. Und das, weil letzterer sich leichter der Täuschung hingeben und vorgeben kann, die Dinge würden nicht so schlimm stehen, und sich so weiter vor der inneren Wahrheit versteckt. Dieser Vorwand steht dem Ersteren nicht zur Verfügung. Deshalb

kommt er an einen Punkt, wo er wählen muss: Entweder besieht er sich sein Innenleben ganz ehrlich, ohne Selbstbetrug, oder er geht auf einen schweren Zusammenbruch zu, der die Selbstkonfrontation hinausschiebt. Jedenfalls ist er dem Entscheidungspunkt näher, vielleicht nur im Leben darauf, als der weniger neurotische Mensch, der ausweicht und ausweicht.

Solange ihr nicht zugeben könnt, Mensch zu sein und Hilfe zu brauchen, indem ihr eure Verletzlichkeiten offenlegt, könnt ihr weder bei euren Problemen Hilfe bekommen, noch könnt ihr echte Beziehungen aufbauen. Deshalb wird euer Leben immer leer bleiben, wenigstens in einigen wichtigen Teilen.

Gerade jetzt haben die meisten von euch, meine Freunde, nicht einmal eine klare Vorstellung davon, was es heißt, eine wirkliche Beziehung zu haben und zu lieben. Ihr seid hauptsächlich noch auf euch selbst konzentriert, und wenn ihr auf andere zugeht, so ist das kein natürlicher, spontaner, sondern ein künstlicher, zwanghafter Prozess. Aber es wird kommen, dieses natürliche Interesse und diese Wärme für andere, wenn ihr auf dieser Straße ausharrt, die wir nehmen.

In der Vergangenheit haben wir über die Mauer gesprochen, die ihr um euer Herz gelegt habt. Wir werden sie aber weiter untersuchen, damit ihr mehr Einsicht in sie gewinnt. Das ist sehr wichtig und notwendig. Ohne Verständnis und Bewusstsein für diese Mauer in euch, könnt ihr eure Einsamkeit nicht verstehen. Ihr könnt nicht begreifen, wie ihr andere beeinflusst, und so versteht ihr oft nicht einmal, wie euch andere wirklich beeinflussen, weil ihr euch aus vielerlei Gründen, über die wir in der Vergangenheit gesprochen haben, nicht erlaubt, die echte Wirkung zu fühlen. So entstellt ihr eure Eindrücke und Erfahrungen und seid nicht länger in Wahrheit. Deshalb muss euch viel bewusster werden, was ihr erfahrt, und wie andere euch wirklich beeinflussen. Eure fortgesetzte Arbeit auf diesem Pfad in Einzelsitzungen zusätzlich zur Gruppenarbeit ist äußerst wichtig. Das wird euch in hohem Maße zu Selbstbewusstsein verhelfen, indem ihr eure Beziehungen versteht.

Und nun zu euren Fragen.

FRAGE: Was ist mit einer Beziehung, die sich ändert? Und was ist mit dem Streben nach Abwechslung und Fluss? Ist es eine Manifestation einer gesunden Beziehung, wenn sich eine Beziehung verändert, und wenn ein Mensch viele Beziehungen möchte?

ANTWORT: Dies ist wieder eine der Fragen, die nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Beides, eine sich verändernde Beziehung und der Wunsch nach Vielfalt können auf gesunde oder ungesunde Motive hinweisen. Oft ist es eine Mischung aus beidem, obwohl eine Seite überwiegen kann. Doch muss man sich vor zu großer Vereinfachung

hüten. Die Tatsache, dass sich eine Beziehung zum Schlimmeren verändert, weist nicht unbedingt auf einen Rückfall oder auf Stagnation hin. Es kann ein notwendiges, vorübergehendes Verhalten auf eine ungesunde Unterwürfigkeit, auf das Verlangen nach Liebe oder eine andere einseitige neurotische Bindung sein. Ehe zwischen zwei Menschen, die durch viele wechselseitige Verzerrungen aneinander gekettet sind, eine gesunde Beziehung entstehen kann, mag solch ein vorübergehendes äußeres oder inneres Unwetter dieselbe ausgleichende Funktion erfüllen wie eine elektrische Entladung oder ein Erdbeben in der Natur. Ob diese Beziehung vorwiegend frei und gesund werden kann oder nicht, hängt von den betreffenden Parteien ab. Außerdem ist eine ruhige, oberflächliche, scheinbar reibungslose Beziehung nicht unbedingt ein Hinweis auf ihre Gesundheit und Bedeutung. Genaue Untersuchung der Bindungen und ihrer Bedeutung ist die einzige Antwort. Man kann nie verallgemeinern. Wenn zwei Menschen in irgendeiner Form der Beziehung miteinander wachsen, sei es Partnerschaft, Liebe, Freundschaft, was auch immer, müssen sie verschiedene Phasen durchmachen. Wenn sie genug Verständnis für sich selbst und nicht nur für den anderen aufbringen, wird eine solche Beziehung sicher mehr in sich ruhen und immer reicher werden.

Was nun die Suche nach Vielfalt angeht, hängt auch sie von der wahren Motivation ab. Wenn man hastig, zwanghaft nach Vielfalt sucht, überwiegend aus Gründen der Angst, Gier, Habsucht, wegen des eigenen Unvermögens, mit einem Menschen in Beziehung zu leben, und man deshalb diesen Mangel durch viele oberflächliche Bindungen ergänzt, wenn man ständig andere als Schutz sucht, um nicht von den wenigen abhängig zu sein und von ihnen verlassen zu werden, zeigt das selbstverständlich ungesunde Neigungen an. Aber wenn man nach Vielfalt sucht wegen des Reichtums verschiedener Menschen und der eigenen Beziehung zu ihnen, aber mit einem freien Geist, nicht um den einen gegen den anderen auszuspielen, dann ist es gesund. Oft sind es beide Motivationen. Aber auch im ersteren Fall mag das vorübergehend eine Notwendigkeit anzeigen, als Gegenreaktion auf früheren Rückzug, und mag als solcher ein Schritt zur Gesundheit sein. Häufig stimmt es, dass eine negative Manifestation ein vorübergehend positives Zeichen ist.

FRAGE: Wie stimmt das mit einem Menschen überein, der seine Reaktion auf andere Menschen manipuliert?

ANTWORT: Eigentlich ist diese Frage schon beantwortet. Manipulation rührt aus einer Abwehrhaltung und aus Pseudobedürfnissen. Wer manipuliert wird, ob er es nun weiß oder nicht, reagiert aufgrund seiner Ängste, seiner Bedürfnisse und seiner Abhängigkeit entweder damit, dass er klein beigt und so seine Integrität verliert, oder er rebelliert, weil er Liebe möchte, ohne Sklave zu sein, aber noch nicht weiß, dass er gar nicht zu rebellieren braucht, wenn er loslassen kann. Ist ein Mensch frei genug, den anderen nicht auf Leben und Tod zu

brauchen, muss er dessen unbewusste Herrschaftsvorbehalte nicht zurückweisen. Er wird loslassen und ruhig seine Integrität wahren. Nur beim Auskämpfen, wer der Stärkere ist - und dieser Kampf geschieht gewöhnlich im Verborgenen - schwankt die Beziehung zwischen Herrschaft, Rebellion, Unterwerfung, Versöhnung, Zurückweisung usw. hin und her. Beide wollen etwas vom anderen, das keiner bereit ist zu geben. Die Ansprüche beider sind verzerrt und unrealistisch. Deshalb kommt es zu einem Kampf, der das Potential für eine echte Beziehung, die immer frei ist, überschattet.

FRAGE: Wo kommt zwischen zwei Menschen, die die Beziehung möchten, die aber aus unterschiedlichen Gründen beide manipulieren, oder nur einer, das Element echter Liebe hinzu? Löst oder mindert das nicht die Manipulation?

ANTWORT: In dem Maße, wie der Mensch das Bedürfnis zu manipulieren hat - eine unbewusste Schutzmaßnahme - kann es keine echte Liebe geben. Diese zwei Elemente schließen sich gegenseitig aus. Das Pseudobedürfnis nach Manipulation rührt, wenn du es untersuchst, aus egozentrischer Angst und zu großer Vorsicht, loszulassen, zu fühlen und zu sein. Deshalb verhindert es die Liebe, selbst wenn auch ein gewisses Maß an echter Liebe besteht, das aber durch den fraglichen Aspekt verhindert ist. Wenn die wahre Liebe größer ist als die Verzerrung, wird sie die Verzerrung nicht auflösen, aber ihr Gewicht wird stärker sein - und daher die Beziehung weniger problematisch. Auflösung problematischer Bereiche kann nur durch Einsicht geschehen. Dann kann Liebe erblühen. Aber wo Dunkelheit, Verwirrung, das Nichtstellen dem, was ist, existiert, kann Liebe nicht entstehen. So leicht ist es nicht, dass sich einfach, weil du liebst, alle negativen Ströme und Verzerrungen, Konflikte, Ängste, unbewussten Abwehrmaßnahmen und Manipulationen auflösen.

Es ist wirklich so einfach zu ermessen - euer äußeres Leben liefert euch so viele Anhaltspunkte, wenn ihr sie nur versteht. In dem Maße, wie eine Beziehung Probleme hat, haben beide Parteien unbewusste Verzerrungen. Ausschließlich in dieser Hinsicht neigt der Mensch dazu, abwechselnd entweder dem anderen oder nur sich selbst Vorwürfe zu machen. Es braucht etwas Zeit, Einsicht und Erfahrung auf dem Pfad, um zu erkennen, dass ein Fehler den anderen nicht beseitigt, dass für Beziehungsprobleme alle, die daran beteiligt sind, verantwortlich sind. Solche Einsicht wirkt immer sehr befreiend, einfach weil es ist die Wahrheit ist. Diese Wahrheit wird euch frei von Schuld und von der Notwendigkeit machen, zu beschuldigen, Vorwürfe zu machen, zu urteilen.

FRAGE: Ist es nicht manchmal viel leichter, zu jemandem in Beziehung zu treten, dem man nicht so nahe ist? Man ist weniger kritisch ...

ANTWORT: Ja natürlich. Das ist gerade der Beweis, dass es keine echte Beziehung ist, sondern eine oberflächliche. Eine echte Beziehung bedeutet Einlassen, und nicht nur auf die negativen Aspekte und Ströme. Einlassen heißt, sein ganzes Wesen einzusetzen. Deshalb muss eine solche Beziehung Spannungen ertragen, weil beide Parteien so viele ungelöste und unerkannte Problembereiche haben. Darum kann jede Spannung ein solches Sprungbrett werden, wenn man sich ihr mit einer positiven Einstellung nähert. Nun meine ich damit nicht, dass ihr nur tiefe Beziehungen haben solltet. Das wäre unmöglich und unrealistisch. Aber es sollten eine ganze Reihe sein, alle verschieden, wenn das Leben für den Menschen eine dynamische, reiche Erfahrung sein soll.

Um genauer zu sein, möchte ich hinzufügen, dass unbewusste Erwartungen, Ansprüche, Forderungen in Beziehungen schwere Verwüstungen anrichten. Nicht weil alle Erwartungen unbedingt „falsch“ sind, sondern weil sie untergründig schwelen und, wenn sie auf die Forderungen des anderen stoßen, bei beiden Partnern Spannung verursachen. Abgesehen davon, dass einige Forderungen wirklich unberechtigt und unvernünftig sind und man sie als solche nur erkennen kann, wenn sie in euer äußeres Bewusstsein treten, werden sich auch berechnete Forderungen gegen euch wenden, weil, so unbewusst ihr für sie seid, ihr euch ihrer berechtigten Existenz unbewusst nicht sicher seid.

FRAGE: In demselben Zusammenhang, wenn ein Mensch glaubt, im Nu Beziehungen zu anderen haben, ist das nicht eine Projektion einer Art „schwarzer Magie“ des kindischen Glaubens an die eigene Omnipotenz?

ANTWORT: Ja, natürlich. Jeder Mensch hat in sich das Kind, das unfehlbar sein will. Es mag oft zutreffen, dass ein Mensch ein intuitives Verständnis für andere hat. Die Gefahr ist dann, dass er geneigt ist zu glauben, immer Recht zu haben. Es braucht etwas Wachstum, Reife und Klugheit, um zu erkennen, dass man manchmal Recht haben mag, aber gewiss nicht immer. Sobald man das erkannt und die eigenen Grenzen akzeptiert hat, ist es keine niederschmetternde Schmach mehr, Unrecht zu haben.

Wachstum verläuft in dieser Hinsicht oft schrittweise. Zuerst mag der Mensch sich seiner selbst völlig unsicher sein, sich selbst und seinen Wahrnehmungen keinerlei Wert beimessen, sich so minderwertig fühlen, dass er seiner Intuition überhaupt nicht vertraut - nicht einmal seinem Verstand. Er glaubt immer, nur andere hätten Recht, ob es stimmt oder nicht, ob er von dieser verborgenen Überzeugung Kenntnis hat oder nicht, die er fälschlich durch eine übertrieben selbstbewusste Art bekämpft - was natürlich die verkehrteste Art ist, die Situation zu bereinigen, weil kein Übel verschwinden kann, ehe seine Existenz nicht anerkannt ist. Dann macht er einen Prozess des Wachstums durch und erfährt, dass seine Wahrnehmungen oft begründet sind. Das ist eine große Erleichterung und Freude.

Selbstvertrauen beginnt sich zu entwickeln. Aber dies ist nur ein kleiner Schritt auf der Leiter, und er ist sich der Realität dieses Phänomens nicht so sicher. Da er so unsicher ist, hat er Angst festzustellen, dass er sich alles nur eingebildet hat, und schützt sich gegen die befürchtete Enttäuschung, indem er als Gegenmaßnahme sein inneres kindisches Recht auf Allmacht aufbietet. Wenn er in dieser Phase bleibt, ohne diesen Faktor zu erkennen, wird er diesen Minderwertigkeitsgefühlen nie völlig entwachsen. Aber wenn er es erkennt, wird er erfahren, nicht wertlos oder unwürdig zu sein, wenn er nicht immer Recht hat. Er wird keine Angst mehr davor haben und deshalb eine realistischere Beziehung zu sich selbst haben.

Alles Wachstum und Lernen ist durch Kurven und Zyklen bestimmt. Wenn der Zyklus stoppt, hört das Wachstum auf und der Mensch fällt schließlich in seinen alten Zustand zurück, in dem er begonnen hat, seine ersten tastenden Schritte zu tun. Er brachte den zeitweiligen Fortschritt nicht zünde, ließ sich vom tatsächlichen Erfolg blenden, war aber noch zu unsicher, um nicht zu fürchten, die Erfahrung sei Illusion - deshalb ist noch nichts wirklich gelöst.

Die unreife Seele schwankt immer zwischen Unterbewertung und Überschätzung. Nichts davon ist real. Nur wenn man auf dieser Kurve weitergeht, kann man die richtige Sicht erlangen, und so wird auf echte Weise Selbstsicherheit entstehen.

Hat man die falsche Schlussfolgerung, „wenn ich zugebe, nicht immer Recht zu haben, falle ich in meinen minderwertigen Zustand zurück“, wiederholt erkannt, ist alles gut, und die Angst, Unrecht zu haben, wird verschwinden. Der Mensch wird erkennen, je mehr er sich erlauben kann, nicht Recht zu haben, dass seine Intuition entsprechend wächst und die Gültigkeit seines Urteils zunimmt - aber er wird keinesfalls immer fehlerfrei sein. Von wesentlicher Bedeutung in dieser Phase der Kurve ist das Bewusstsein für die Angst, die verbietet, Unrecht zu haben, aus der unbegründeten Bedrohung, das erfahrene Wachstum könne ein Trugschluss sein.

Ich schließe mit einem ganz besonderen Segen für jeden von euch, für jeden, der diese Worte liest, für jeden, der mit dieser Arbeit beginnt oder bereits dabei ist oder sie in Zukunft anfangen wird. Ich segne dieses ganze Arbeitsjahr und verlasse euch mit meiner Liebe und Wärme für euch alle und mit dem Versprechen aktiver Hilfe, die ihr in dem Maße bekommen könnt, wie ihr euren eigenen Widerstand gegen die Selbstkonfrontation erkennt und gewähren lässt. Findet eure Bereitschaft, eure Rationalisierungen einzugestehen, die euch von der eigenen inneren Wahrheit und Realität abhalten, die euch daran hindern, in ein sinnvolles, reiches Leben hineinzuwachsen. Möge dieser Segen, der euch ergreift und umhüllt, jedem einzelnen von euch helfen, wo immer ihr steht. Und mögt ihr schließlich erkennen, dass das Leben götig ist, und dass eure Depressionen nicht real sind. Der Fluss des

Lebens ist stetig, und nur in eurer begrenzten Sicht müsst ihr Angst haben. Je mehr ihr die Fesseln eurer unbewussten, willkürlichen Blindheit ablegt, werdet ihr die Wahrheit dieser Worte erfahren. Seid gesegnet in Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 2001

Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

Für Informationen, wie Sie Pathwork-Aktivitäten weltweit finden und daran teilnehmen können, schreiben Sie bitte an:

Die Pathwork-Stiftung
Postfach 6010
Charlottesville, Virginia 22906-6010, USA
Rufen Sie an: 1-800-PATHWORK, oder
Besuchen Sie: www.pathwork.org

Die folgenden Hinweise dienen als Orientierungshilfe bei der Verwendung des Namens Pathwork® und dieses Vorlesungsmaterials.

Warenzeichen/Dienstleistungszeichen

Pathwork® ist eine eingetragene Dienstleistungsmarke im Besitz der Pathwork Foundation und darf nicht ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Foundation verwendet werden. Die Foundation kann nach eigenem Ermessen die Verwendung der Marke Pathwork® durch andere Organisationen oder Personen, wie z. B. angeschlossene Organisationen und Ortsvereine, genehmigen.

Urheberrechte ©

Das Urheberrecht des Pathwork Guide-Materials ist das alleinige Eigentum der Pathwork Foundation. Dieser Vortrag darf in Übereinstimmung mit der Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation reproduziert werden, aber der Text darf in keiner Weise geändert oder gekürzt werden, noch dürfen Urheberrechts-, Marken-, Dienstleistungsmarken oder andere Hinweise entfernt werden. Den Empfängern können nur die Kosten für die Vervielfältigung und Verbreitung in Rechnung gestellt werden.

Jede Person oder Organisation, die die Dienstleistungsmarke oder urheberrechtlich geschütztes Material der Pathwork Foundation verwendet, stimmt damit zu, die Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation einzuhalten. Um Informationen oder eine Kopie dieser Richtlinie zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die Stiftung.